Machine Translated by Google

# NATURE'S MEDICINE

*The Everyday Guide to Herbal Remedies & Healing Recipes for Common Ailments*

ELIZABETH FELLOW

Machine Translated by Google

# Doğanın Tıbbı

## Bitkisel Çözümler İçin Günlük Rehber & Yaygın Hastalıklar için İyileştirici Tarifler

Elizabeth Üyesi

Machine Translated by Google

© 2014 Sağ lıklı Zengin nWise Press Tüm
Hakları Saklıdır. Bu yayının hiç bir bölümü, telif hakkı sahibinin önceden yazılı izni olmaksızın tarama, fotokopi veya baş ka bir ş ekilde dahil olmak üzere herhangi bir biç imde veya yöntemle ç oğ altılamaz.

Sorumluluk Reddi ve Kullanım Ş artları: Yazar ve Yayıncı, bu kitabın oluş turulmasında mümkün olduğ u kadar doğ ru ve eksiksiz olmaya ç alış mış tır, bununla birlikte, iç eriğ in hızlı olması nedeniyle herhangi bir zamanda iç eriğ in doğ ru olduğ unu garanti veya beyan etmemektedirler. İ nternetin doğ ası değ iş iyor. Bu yayında verilen bilgileri doğ rulamak iç in tüm giriş imlerde bulunulmasına rağ men, Yazar ve Yayıncı buradaki hatalardan, eksikliklerden veya konunun aksi yorumlanmasından sorumlu değ ildir. Belirli kiş ilerin, insanların veya kuruluş ların algılanan herhangi bir küç ümsemesi kasıtsızdır. Pratik tavsiye kitaplarında, hayattaki diğ er her ş ey gibi, elde edilen gelirin garantisi yoktur. Bu kitap, tıbbi, yasal, ticari, muhasebe veya finansal tavsiye kaynağ ı olarak kullanılmak üzere tasarlanmamış tır. Tüm okuyucuların tıp, hukuk, iş letme, muhasebe ve finans alanlarında yetkin profesyonellerden hizmet almaları tavsiye edilir.

Amerika Birleş ik Devletleri'nde basılmış tır

Machine Translated by Google

# İçindekiler

giriiş

Halk hekimliğinin kökenleri

Eski Mısırlılar
Yaşlı Plinius
Antik Yunan
Dioskoritler
Hipokrat
Avicenna
Karanlık çağlar
Ortaçağ Tıbbı
Akıl Çağı 20.
Yüzyılın Diriliş i
Bizim sorumluluğumuz
Sadece eğlence için (Düşündüğünden daha fazlasını biliyorsun zaten)

Günümüzün İyileştirici İlaçlarının Formları

Uçucu Yağlar ve Aromaterapi
Aromaterapi nasıl çalışır?

Seyreltmeler
Bitkiseller
Yosunlar Killer Vitaminler
ve Mineraller A Vitamini
B Vitamini C Vitamini D
Vitamini E Vitamini
Kalsiyum

Machine Translated by Google

Bakır
Ütü
Magnezyum
fosforlu
Potasyum
Sodyum
Kükürt
Çinko

Mutfakta Doğal Tıp

tentür nasıl yapılır
İnfüzyon nasıl yapılır
kaynatma nasıl yapılır
maserasyon nasıl yapılır
lapa nasıl yapılır
inhalanlar nasıl yapılır
şuruplar nasıl yapılır
Kavanoz ve şişeler nasıl sterilize edilir
Güvenlik Bilgileri ve Uyarılar
Diyabet
Epilepsi
Hamile kadın
Romatizma, artrit, gut ve ayrıca sistit

Bahçelerden İlaç

Vejetaryen Yamasından
Pancar kökü
Enginar
Kuş konmaz
Brokoli
Lahana
Havuçlar
Kereviz
Kabak (Zucchinni)
Salatalık
Karahindiba

Machine Translated by Google

Marul
ısırgan
Biberler
Patates
Kabak
Ispanak
Domates
Çiçek tarhlarından
Lavanta
Gül
Sardunya
papatya
Çuha çiçeği
menekşeler
Kadife çiçeği
Bayan Manto
karakafes
Bitki Bahçesinden
Reyhan
Koy
Hodan
Kişniş (Kişniş)
Mercanköşk
Olarak
Kekik
Maydanoz
Biberiye
tarhun
Kekik
limon balsamı
Dereotu
Meyve Bahçesinden
Kayısı
Böğürtlen
Frenk üzümü
Tarih
incir

Machine Translated by Google

Guava
Limon
mandalina
Mango
Kavun
Turuncu
Papaya
Erik
Kuru erik
Ahududu

Şifalı Tarifler

Solunum sistemi
Soğuk algınlığı için tarifler
Boğaz Ağrısı İçin Tarifler
Göğüs Enfeksiyonları, Bronşit ve Astım İçin
İskelet ve Deri
Ortopedik Yaralanmalar İçin
Cilt İyileşmesine Yardımcı Olacak Tarifler
Verrucaes (Plantar Siğilleri)
Sporcular Ayak
Saç Parlatıcıları
Genito-Üriner Sistem
Adet Ağrıları ve PMS
Menopoz Belirtileri
Sistit (Mesane Enfeksiyonu)
Sindirim ve Boşaltım Sistemi
Hazımsızlık
Kabızlık
İshal
Kolit ve IBS
Mide bulantısı
Dolaşım sistemi
hemoroid
ince kan
Pıhtılaşmayı İyileştirin

Machine Translated by Google

Yüksek Tansiyonu Düşürmek İçin
Kas Sistemi & Ağrılar ve Ağrılar
Romatizma, Artrit ve Gut
Kas ağrısı
Lenfatik Sistem
Su tutma
Sinir Sistemi ve Duygular
Baş Ağrısı ve Migren
Uykusuzluk hastalığı

Çözüm

Machine Translated by Google

# giriiş

Reçete ücretlerinin hızla artması ve ilaca dirençli böceklerin ve mikropların hastalıklı küçük kafalarını yükseltmesiyle birçok insan geleneksel doktor tıbbına alternatifler arıyor. Ancak hangi bitki ve bitkileri kullanmak güvenlidir ve şehir efsanesinden çareleri nasıl deşifre edebilirsiniz?

Bu kitap cevabı saklıyor.

Yaygın şikayetleri nasıl iyileştireceğinizi öğrenmek için bahçe yolunda dolaşın ishal, başağrısı ve egzama gibi. Çoğumuzun kendi arka bahçemizde yetiştirdiği basit çiçekleri kullanarak seks hayatınızı iyileştirin. Lezzetli tariflerle böceklerle ve mikroplarla hızla savaşın. Her bir bileşeni seti, iyileştirici özellikleri ve harika tatma potansiyeli nedeniyle seçilmiştir. Heck, birkaç kötü şok edici bile uyarılarla geliyor!

Bu başarısız güvenli kitap, sizi ilgili amatörden güvence altına alıyor şifacı birkaç kısa sayfada. Kullanımı basit, üç kısa bölümden oluşuyor.

Birincisi: meyve kasenizin ve buzdolabınızın içeriğinin faydaları için dalın ve kendinizi tebrik edin.

Sonraki: şurup, maserasyon ve tentür yapmayı öğrenin. keşfetmek şifacı kutusunun araçlarını ve merhemleri ve lapaları uygulamanın kolay yollarını keşfedin.

Son olarak, lezzetli tariflerde önleyici tıp ve tedavileri deneyin. Uykusuzluk için Violet Teyze'nin Uykulu Şurubu'ndan soğuk algınlığı ve hapşırıklardan kurtulmak için Fırında Papaya ve Zencefil Yatıştırıcı Sarılma'ya kadar garip ve harika tariflerle yolunuzu sarın.

Yani daha sağlıklı hissetmeye hazırsanız, daha iyi görünün ve hatta uzaklaşın. ağrı ve sızılardan.....

Sayfayı çevir!

Elizabeth Üyesi

Machine Translated by Google

# Halk hekimliğinin kökenleri

21. yüzyıl, doğal bir iyileşmenin yeni şafağının habercisi gibi görünse de, aslında halk tıbbının izlerini çağlar boyunca takip edebiliriz. Birçok yönden basitçe "eski yöntemlere" geri dönüyoruz. Eski Mısırlılara kadar bitki özlerinin kullanımına dair kanıtlar bulabiliriz. Krallar Vadisi'ndeki mezarların kazılarında, küçük buhur ve mür gözyaşlarının keşifleri olmuştur. Çok daha sonra Mukaddes Kitap büyücülerin aynı değerli özleri yemlikteki bir bebeğe getirdiğini söyler. Buhur, altından daha değerliydi ve tabii ki mür, kralların mumyalanması içindi. Doğumda verilen daha sembolik hediyeler hiç olmamıştı.

Machine Translated by Google

# Eski Mısırlılar

Mısırlılar, MÖ 3. yüzyılda bitki özlerinin kullanımını denemeye baş lamış lardı . Bu parfümler, ş ifalı otlar ve baharatlar, uluslararası ticarette en ç ok aranan ürünlerden bazıları olacaktı.
Develer, hem yemek piş irmek, hem de ş ifa ve dua iç in ç öllerde kokulu ve lezzetli baharatlardan oluş an devasa kervanlar ç ekiyordu. Malları değ erli ve değ erli bir yüktü.

Bitkilerin kendilerini kendilerinden nasıl ayırdıklarını anladılar. özler ve sihri gerç ekleş tirmenin yolları ile oynanır. Kleopatra'nın saltanatı sırasında (İ sa'nın doğ umundan yaklaş ık 40 yıl önce), kraliç enin nehirdeki alayı iç in hazırlık olarak Nil'in suları boyunca gül yaprakları saç ıldı. Yağ lar buharlaş ırken, baş döndürücü bir aroma, insanlarını onun güzelliğ inin mutlu vecd halinde yaş amasına neden oldu. Efsaneye göre, güzelliğ inin benzeri daha önce dünyanın hiç bir yerinde görülmemiş tir. İ nsan, ihtiş amının ne kadarının ç iç eklerinin özlerinin büyüsünden geldiğ ini merak ediyor.

Spikenard ve Galbanum, bugün daha az bilinen yağ lar, ancak İ ncil'de de birç ok kez bahsedilmektedir ve referansları, o zamanlar ne kadar değ erli ve ç ok değ erli olduklarını göstermektedir. Süleyman tapınağ ının görkeminin örnekleri olarak kullanılırlar.

Machine Translated by Google

# Yaş lı Plinius

MS 77'de, ünlü ve çok sevilen bir doğ a bilimci olan Yaş lı Pliny, destansı eseri Naturalis Historica'yı yazdı. Daha sonra birçok ansiklopedi botanik referanslarını bu dergiden almış tır. Çalış ma boyunca bugün bildiğ imiz ve tanıdığ ımız birçok bitkinin iyileş tirici yeteneklerine değ iniyor. Rıhtım, ısırgan otu ve kuş burnunun faydalarından birkaç ını sayıyor. Son derece üretken bir yazardı, ancak tüm eserleri arasında Naturalis Historica, Vezüv Yanardağ ı'nın patlaması sırasında ölümünden kurtulan tek kiş idir.

Machine Translated by Google

# Antik Yunan

Antik dünyada bitki tıbbı hakkındaki bilgilerin netliğ ini düş ünmek ş aş ırtıcı. Roma metinlerine baktığ ımızda, o zaman bile nasıl iyileş tirileceğ ine dair ç ok net bir anlayış geliş tirdiklerini görüyoruz. Doktorlarının en ünlüsü Galen (MS 129-200) adında bir adamdı. Tıpta, zamanının ç ok ötesinde bir vizyonerdi. Çağ daş lar tarafından, semptomları kabul etmeyi reddettiğ i iç in eleş tirildi, sadece mistisizme veya kehanete atfedildi. “Bekleyip gözlemlemeliyiz” dediğ i kaydedildi. Bugün bu bize apaç ık görünüyor. Teş his ve prognoz yolunu biliyoruz, ancak zamanının doktorları değ ildi.

Bir hastalığ ın nasıl geliş ebileceğ ine, değ iş ebileceğ ine ve değ iş ebileceğ ine dair bu tanıma, ç ığ ır aç an bir fikirdi.

Çalış maları birç ok yönden Hipokrat'ın ç alış maları iç in bir temel oluş turdu, ancak Galen'in en önemli katkısı dolaş ım sisteminin keş fiydi. Daha koyu venöz kan ile daha hafif arteriyel kan arasındaki renk farkını fark eden ilk kiş iydi.

Baş arılı bir cerrahtı ve aslında onun hakkında bazı teorileri vardı.
göz ve beyin operasyonları hala geç erliliğ ini korumaktadır ve günümüzde kullanılmaktadır. Bitkileri yaraları iyileş tirmek iç in merhem olarak yaygın olarak kullandı. Aslında Galen, Cold Cream'i formüle ettiğ ine atfedilir.

Machine Translated by Google

# Dioskoritler

Nero'nun emrinde çalışan bir başka askeri doktor da Dioscorides'ti. Hevesli bir koleksiyoncu ve bitki öğrencisiydi. Bugün hala Materia Medica'nın 5 cildindeki notlarına atıfta bulunuyoruz.

Machine Translated by Google

# Hipokrat

Hipokrat tıbbın babası olarak kabul edilir. Galen'in baş lattığı iş ler üzerine inş a etti. Bize hastalığın vücutta yanlış olan bir ş eyden kaynaklandığı anlayış ını verdi. Ondan da Hipokrat Yemini alıyoruz. Yazılarında çok sayıda bitkiden bahseder.
Daha sonra kitaplar Arapç aya çevrildi ve ş imdi İ skenderiye'nin modern kütüphanesinde bulunabilir.

Machine Translated by Google

# Avicenna

Bu noktada bitkiler ve özellikleri üzerine yapılan çalış malar Arap ülkelerinde büyük ilgi gördü. Tüm katkıların en büyüğ ü Ebu Ali İ bn Sina (MS 980-1037) adlı bir hekimden geldi. Yazılarda adını İ bn Sina olarak da görebilirsiniz. Güzellik ve tonikler iç in bitkilerle deneyler yaptığ ı maceraları hakkında kapsamlı bir ş ekilde yazıyor. Damıtmayı icat edip etmediğ inden emin olamayız ama eserinde birç ok fotoğ raf var. Gül yağ ının ilk kullanılan olması muhtemeldir ve diğ er bazı simya çalış maları sırasında tamamen tesadüfen ortaya çıkarılmış olabilir.

Machine Translated by Google

# Karanlık çağlar

Tahmin edilebileceği gibi, Karanlık Çağlarla ilgili çok az belgemiz var. Ancak 12. yüzyıla gelindiğinde, Haçlılar seyahatlerinden hazineleri geri aldıkları için bitkilerin kıtadan kıtaya taşındığını görebiliriz. Daha önce Avrupa'da aromatik sakızlar ve reçineler hiç görülmemişti, onların ana ağaçları sadece çok daha sıcak iklimlerin ılık esintilerinde sallanıyordu. Avrupalılar bitkisel suları ve yağları kullanmaya başlayınca bu yeni gezginlerden karışımlar oluşmaya başladı.

Machine Translated by Google

# Ortaçağ Tıbbı

15. yüzyıla gelindiğinde, Eczacılar uçucu yağlar satsa da, çoğu büyük evin bahçelerindeki bitkilerden en iyi şekilde yararlanmak için kendi odaları vardı. En büyükleri 1653'te İngiliz botanikçi Nicholas Culpepper tarafından bugün hala bir ev ismi olarak kalan pek çok bitki yazılmıştır.

Machine Translated by Google

# Mantık yaş ı

Ş imdi 17. ve 18. yüzyıllara atlayın . “Akıl Çağ ı” dediğ imiz ş ey, sözde mantıksal düş ünme ile birlikte ele alınmaya baş lıyordu. “Bitki ilacı” tamamen yeni bir kimyasal madde dünyasına izin vermek iç in geri itildi.

Bu arada, Friedrich Hoffman, yaş amı boyunca ne olursa olsun, bir Alman doktor, bitki tıbbı hakkında bugün bildiğ imiz bilgilerin ç oğ unu üretti.

18. ve 19. yüzyıllarda bilim adamları, bitkilerde ilaç larda ç ok yararlı olan aktif maddeler olduğ unu belirlediklerinde ş ifa konusunda büyük bir adım attılar. Örneğ in kinin, digitalis ve morfin formüle edildi. Bunların hepsini bugün kullanıyoruz. Etkin maddeyi bitkiden ç ıkardılar ve sadece vücutta ihtiyaç duydukları tepkiyi veren kısmı kullandılar. Daha sonra bütünsel tıpta bu özel anın neden bu kadar önemli olduğ unu göreceksiniz.

Machine Translated by Google

# 20 . Yüzyılın Diriliş i

20. yüzyıl boyunca , yavaş ama emin adımlarla ş ifa bilgisi değ iş meye baş ladı. Dr Jean Valnet ve Marguerite Maury gibi radikaller, tıp kurumları tarafından susturulmayı reddetti ve bitkilerin gücünü övmeye ve araş tırmaya devam etti.

1960'lar, bitkilerin halüsinojenik niteliklerine sızan ilaç deneyleri ile ş ifa sanatlarında dramatik bir farklılık gördü. Ezoterik hareket, zihin-beden ve ruh arasında ve sağ lıklı yaş amda nasıl birbirine bağ lanabilecekleri arasında bağ lantılar kurmaya baş ladı.

Her gün bütünsel tıp daha karmaş ık hale geliyor ve daha sıkı bir ş ekilde düzenleniyor. Bugün sadece fiziksel etkileri iç in esanslara, ş ifalı bitkilere ve bitkilere güvenmiyoruz, aynı zamanda ş ifayı teş vik etmek iç in onları bir dizi baş ka araç la birleş tiriyoruz. İ yi bir terapist, hastalarına bütünsel olarak bakar. Yani.... bütün bir insan olarak.

İ yi bir omurga hizasının sağ lık iç in önemini anlıyoruz. Diyet ihtiyaç larını ve vitamin tedavisini değ erlendiriyoruz. Akupresür, Çin tıbbı ve refleksoloji, vücudun detoksifikasyonu iç in yağ ların faydalarını arttırmak iç in kullanılabilir. En ç ok da duyguları danış manlık ve meditasyon teknikleriyle ele alıyoruz.

Bu yüzyılın baş ında uç ucu yağ lar ve bitkisel ilaç lar her eczanenin ve hatta süpermarketin raflarındaydı, ancak 2010'da Birleş ik Krallık ticaret yasalarında yapılan değ iş iklikler bunların ç oğ unun kaldırıldığ ı anlamına geliyordu. Diğ er ülkeler hızla izledi. Kısıtlamalar ve etiketleme mevzuatı, artık yalnızca kalifiye profesyonellerin tamamlayıcı ilaç ları satabileceğ ini zorunlu kılmaktadır.

Machine Translated by Google

# Bizim sorumluluğumuz

Bazı açılardan da bu tarih sadece "uygar" dünyanın yazılı tarihinden bildiklerimizi kapsar. Batılı kibir, elbette, çünkü daha az gelişmiş ülkelerde dünyanın %50'sinden fazlasının tamamen bitkisel ilaçlara güvendiği tahmin ediliyor. Dünyanın (ve bu okyanusun, toprakların ve değerli taşların da dahil olduğu) kaynakları aracılığıyla şifa verme konusundaki bilgileri, burada sahip olduğumuz bilgilerin çok ötesindedir. Belki bir zamanlar biliyorduk ama şimdi unutuldu.

Her evrimde iyi ve kötü olduğu gibi, bitki tıbbının da kendine has özellikleri vardır. kendi zorlukları ve fırsatları. Antibiyotiklerin, özellikle penisilinin kullanıma girmesi binlerce hayat kurtardı ve kurtarmaya da devam edecek. İlginçtir ki, süper böceklerin evrimleştiği ini ve doktorun ilaçlarına karşı direnç geliştirdiği ini mutlu bir şekilde kabul ettiğimiz gibi, doğa da ilacını geliştiriyor. Bitki nitelikleri, gezegenimizin tıbbi ihtiyaçlarına ayak uydurmak için yapılarını değiştirir. Tamiflu salgınını üç yıl önce durduran çözüm, baharat olan yıldız anasonda bulundu.

Bununla birlikte, büyük bir gezegen sorununu çözebilecek aktif bir bileşen belirlendiğinde, ancak kaynaklar sınırlı olduğunda ne olur? Bilim adamları, Büyük Set Resifi'ndeki belirli bir mercan türünün pankreas kanseri tedavisinin anahtarı olabileceğinden şüpheleniyorlar. Yine de, etrafta dolaşmak için bu kadar değerli bir içerikten nasıl yeterince olabilir? Domuz gribi salgınında, yaklaşık 3 ay boyunca yıldız anason bulunamadı çünkü bu, ölümcül hastalığı denemek ve durdurmak için her türlü kaynak kullanılıyordu.

Böyle bir arz ve talep dengesizliğinin sonuçlarını biliyoruz; yok olma. Geçmişte pek çok durumda afrodizyak, halüsinojen veya şifalı ürünler toplama yolları en iyi ihtimalle sorumsuz ve en kötü barbarlıktı. Yıldız anasonunun bitmesi, şeylerin büyük şemasında o kadar korkutucu değil, hızlı bir şekilde büyüyor. Ancak, Hindistan'da geniş bir ormansızlaşma ile (yalnızca tıp için değil, aynı zamanda

Machine Translated by Google

mobilya için güzel ahşabı) bitkiyi yok olmaya yaklaştırdı. Bir Sandal Ağacı Ağacının kullanılabilir bir kaynağa dönüşmesi 60 yıl alır. Şimdi bu gerçekten bir sorun.

Omuzlarımıza büyük bir sorumluluk düşüyor. Bu doğal armağanları yeniden keşfetmemiz için bize ikinci bir şans veriliyor, ancak bu sefer ne gibi zararlar verebileceğimizi bilerek. Dünyanın sağlama kapasitesini anlayan bizler, gelecek nesiller için bu kaynağı korumalıyız.

Tıpkı sana ilacı iletebilmeyi umduğum gibi, kendi bahçenizin küçük bir bölümünü, hatta pencere kenarındaki bazı saksıları almak ve kendi ilacınızdan biraz yetiştirmek isteyeceğinizi düşünün. Sonuçta, aldığımız şeyi gerçekten değiştirmeliyiz.

Bu kitap, iyileşmek için "eski yöntemlerin" nasıl kullanılacağının yüzeyini çizecek, ancak umarım bu harika doğal ilaçların mevcudiyeti ile onları tam potansiyelleriyle kullanmak için gereken bilgi arasındaki boşluğu kapatmak için küçük bir adım atabilir. . Artık, bu ilaçlar şarlatan ilaç olarak kabul ediliyor. Yeni şifacıların birçok neslinin ilkisiniz.

Machine Translated by Google

# Sadece eğlence için (Düşündüğünden daha fazlasını biliyorsun zaten)

Tüm bitki ilaçları gizli değildir; çoğu, insan psişemize çok fazla yerleşmiştir. İşte tanıyacağınızı düşündüğüm bazı çok temel gerçekler:

1. Doğa bir tehdit sunuyorsa, genellikle size yakın bir yerde bir panzehir verir. Isırganların olduğu yerde, iğnelerin acısını hafifletmek için rıhtım yaprakları vardır.
2. Okulda, tuvalete gitme isteği uyandırdıkları için karahindiba toplamamanız söylenmiş olabilir. Karahindiba idrar söktürücüdür (dedikleri kadar güçlü olmasa da).
3. Kuru erik ve köriler müshildir.
4. Soğuk algınlığınız varsa, limon ve bal ileriye gitmenin yoludur.
5. Güçlü bir yapı için portakal.
6. Sindirimi önlemek için yağlı kuzu eti nane sosu veya biberiye jölesi ile yiyin. hazımsızlık.
7. Bazı mantarlar halüsinojeniktir.

Tamam, devam edelim. Halk hekimliğinin nasıl gelişti̇ği̇ni gördük. ve değişti ama doğal tıp şimdi nasıl görünüyor?

Machine Translated by Google

# Günümüzün İyileştirici İlaçlarının Formları

Efsane, eski eczacıların ve şifacıların ormanda yaşayan tuhaf yaşlı insanlar olduğuna inanmamızı isterdi; karanlığın derinliklerinde gizlenen cadılar ve büyücüler, yalnızca sihir gerektiğinde ararlardı. Bunun ne kadar doğru olduğunu ancak tahmin edebiliriz.

Bildiğimiz şu ki, bu şifacılar aynı zamanda ebeler, doktorlardı. ve birçok durumda cenaze müdürleri de. Orman, elbette, her türlü olağandışı (ve muhtemelen biraz şüpheli şeylerden de) yiyecek aramak ve yetiştirmek için harika bir yerdir, belki ormanlık alanlar bazıları için olasıdır, ancak muhtemelen hepsi değil.

Bugünün şifacıları her yerde olsa da. Onları yüksek apartmanlarda, yönetim kurulu odalarında ve hepsinden önemlisi dünyada sadece işlerini yaparken bulun! İşte ticaretlerinin araçlarından bazıları.

Machine Translated by Google

# Uçucu Yağlar ve Aromaterapi

Yirmi birinci yüzyılın en büyük büyüme alanlarından biri kesinlikle aromaterapi olmalıdır. Bitkilerin konsantre özleri artık kolayca elde edilebilir ve çoğumuz en azından lavantanın rahatlatıcı etkilerine ve belki de çay ağacının antiseptik özelliklerine aşinayız. Ama bu tatlı kokulu şişeleri daha derinden keşfetmek isteseydiniz ne bulmayı umardınız?

Bu iyiliğin işe yarayabilseydim milyoner olurdum ifadesini duydunuz mu? Peki, uçucu yağlarla tanışın! Bitkinin iyileşen kısımları vücuda kolayca uygulanabilecek şekilde yakalanır.

Machine Translated by Google

# Aromaterapi nasıl çalışır?

Cildimiz gözeneklidir, bu yüzden banyoda çok uzun süre kalırsak kuru erik haline geliriz. Yağların molekülleri deriden emilecek ve kan dolaşımına girecek kadar küçüktür. Osmoz adı verilen bu işlemin tamamlanması yaklaşık 20 dakika sürer. Dolaşım sistemine girdikten sonra, fiziksel iyileşme gerektiren iç organlara akabilirler.

Vücudumuz neredeyse tamamen hormonlarla çalışır. Organlarımızın ne kadar iyi çalıştığını yönetirler. Bu hormonal seviyelerin düzenlenmesinin çoğu, beyindeki hipotalamus adı verilen bir organ tarafından yapılır. Sapı, beynin tabanından omuriliğe doğru uzanır ve duygularımızın organlarımızı nasıl etkilediğini yönetir. (Düşün: gergin olduğunuzda ishal yaşamak.)
Uçucu yağlar, organların daha iyi çalışmasını sağlamak için hipotalamusa belirli hormon seviyelerini yükseltmesi veya düşürmesi talimatını vermede son derece etkilidir.

Ana kısım için aromaterapi, yağları ciltten geçirmenin yollarını bulur. Yaygın uygulama yöntemleri masaj, kremler ve losyonlar ve banyoya yağ koymaktır.

Isıtıldığında, uçucu yağ molekülleri atmosfere buharlaşır. Olarak burundan yukarı doğru ilerlerler, koku alma sistemi boyunca geçerler ve beyne ulaşırlar. Burada, işi öğrenmeyi, uzamsal farkındalığı, hafızayı ve her şeyden önce duyguları kontrol etmek olan Limbik Sistem denen şeyi harekete geçirirler.
Yine, bu banyoda yağ bulundurmanın başka bir boyutudur, ancak uçucu yağlar evaporatörlerde ve difüzörlerde de kullanılabilir.

Yağlar birçok farklı parçadan, alkollerden, asitlerden, terpenlerden oluşur, liste uzayıp gidiyor. Bilim adamları, kimyasını analiz ederek bir yağın nasıl iyileşebileceğini belirleyebilirler. Seskiterpen adı verilen özellikle önemli bir kısım, kan beyin bariyerini geçebilen tek kimyasallardan biri olarak tanımlanmıştır. Bu, bitki özlerinin Parkinson Hastalığı veya Lupus gibi hastalıklara yönelik ilaçlar için yeni bir şafağın habercisi olabileceği anlamına gelir.

Uçucu yağlar çok konsantre olduklarından, bir çeşit taşıyıcıda kullanılmadan önce seyreltilmeleri önemlidir. Genellikle bu, örneğin bir bitkisel yağ olacaktır.

Machine Translated by Google

ayçiçeği, zeytin, kuş burnu veya hindistancevizi. Her birinin, bir karışımı daha da geliştirebilecek kendi özellikleri vardır, ancak dolabınızdakilerle güvenli ve ekonomik bir deneydir. Burada vereceğim tek uyarı, birçoğunun fındık ve meyve çekirdeklerinden yapıldığı ve bu nedenle fındık alerjisi olan herkes üzerinde kullanmaya özen gösterdiğidir.

Machine Translated by Google

# seyreltmeler

Aromaterapi kullanırken her zaman daha azının daha çok olduğunu düşünün. Yağlar pahalıdır ve son derece güçlüdür. Çok ağır bir karışım kullanmak, vücut herhangi bir fazlalığı atık olarak attığından hiçbir anlam ifade etmez. Genel kural, bir seferde yalnızca bir veya iki damla yağ kullanmaktır. Yine de daha farklı yağlar eklemekten çekinmeyin.

En az 25 damla taşıyıcıya bir damla yağ kullanın.

Machine Translated by Google

# şifalı bitkiler

Bitkiler, yerel doğal sağlık mağazanızda ve çevrimiçi olarak bulunabilir. Birçok ülkedeki ilaç kontrol yasası mevzuatı, üreticilerin bu tabletlerin iyileştirici özelliklerini etiketlerinde yayınlamalarını yasaklamaktadır, bu nedenle hangilerinin size en çok yardımcı olabileceğini anlamak için Mountainroseherbs.com gibi iyi web sitelerine göz atmaya değer.

Zaten tanıyabileceğiniz tanıdık olanlar, Çuha çiçeği Premenstrüel Gerginlik için yağ, menopoz semptomları için Borage (veya Starflower) ve hatta çarşaflar arasında biraz daha fazla hareketten Ginko Biloba.

Bitkilerin aromaterapiye göre avantajı, dozajın kavanozun üzerinde açıkça yazılması ve tablet şeklinde alınmasının kolay olmasıdır.

Machine Translated by Google

# Yosunlar

Aslında bunlar da şifalı bitkilerdir, ancak besin ve iyileştirici özellikler açısından o kadar zengindirler ki, kendilerine ait birkaç satırı hak ederler.

Deniz yosunu, normal tiroid fonksiyonu için temel olan en iyi doğal iyot kaynağıdır. İlginç bir şekilde, karada yetişen hiçbir bitkinin iyota ihtiyacı yoktur, bu nedenle normal sebze diyetlerinde kendini çok kolay göstermez. Tiroid, sıcaklığımızdan ve kilomuzdan metabolizmamıza kadar her şeyi kontrol ettiğinden, deniz yosunu emrinizde olması için güçlü bir araçtır.

Özellikle yosun mükemmel bir demir ve çinko kaynağıdır, yani parlak kalın kilitler ve böcek ve mikroplardan çok daha iyi bağışıklık.

Çok derinden detoks yapan deniz yosunu, selülitlere karşı da mükemmel bir savunma sağlar. Toksisiteyi vücuttan atmak, uyluklarınızdaki o korkunç portakal kabuğu görünümlü cilde çok hızlı bir şekilde veda edebileceğiniz anlamına gelir.

Machine Translated by Google

# Killer

Deniz bize yosun ş eklinde hediyeler veriyor ve toprağ ın da toprağ ında saklı inanılmaz iyileş tirici özellikleri var (tabii ki değ erli taş lar, ama bu farklı bir kitap!). Toprak yemek genellikle en iyi planınız olmasa da, cilt üzerine sürülen killer, kirleri ç ıkarabilir ve cildi yumuş atabilir.

Machine Translated by Google

# Vitaminler ve mineraller

Vitamin tedavisi baş lı baş ına bir kitaptır (aslında tam bir kitap kütüphanesi),
ancak hızlı bir genel bakış , doğ anın simyasını ve bedenlerimizi beslemek,
iyileş tirmek ve beslemek iç in nasıl geliş tiğ ini daha derinden görmenize yardımcı olacaktır.

Machine Translated by Google

# A vitamini

Sağ lıklı cildi korumak iç in önemli olan A vitamini ayrıca normal bir solunum yolunu destekler ve öksürük ve soğ uk algınlığ ı vb.

Machine Translated by Google

# B vitamini

Bu vitamin birçok alt bölüme ayrılır, ancak genel olarak yağları metabolize eder, depresyonu önler, konsantrasyona yardımcı olur ve vücudun gıdalarından enerji almasına yardımcı olur.

Machine Translated by Google

# C vitamini

Bu, doku onarımına ve yara iyileş mesine yardımcı olur ve bağ ış ıklık sistemi iç in önemlidir.

Machine Translated by Google

# D vitamini

Kemikler ve cilt için önemli olan bu vitamin yiyeceklerden gelmez. Bu sadece cildimiz tarafından güneş ışığına maruz kaldığında üretilir. Çoğumuz cildimizi örttüğümüz ve zamanımızın çok daha küçük bir kısmını temiz havada geçirdiğimiz için artık yeterince D vitamini üretmiyoruz.

Machine Translated by Google

# E vitamini

Güçlü bir antioksidan olan E vitamini, sinirleri ve kemikleri destekler. Kardiyovasküler hastalıklara karşı da koruma sağlar.

Machine Translated by Google

# Kalsiyum

Kemikler ve diş ler için önemli olan kalsiyum, kanın pıhtılaş masında, kalp atış ını ve sağ lıklı cildi düzenlemede de önemli bir rol oynar.

Machine Translated by Google

# Bakır

Bu bir eser elementtir, ancak onsuz demiri gıdalarımızdan ememeyiz. Sinirler ve tendonlar gibi bağ dokusu oluş turmaya yardımcı olur ve iyi kemik büyümesi sağ lar.

Machine Translated by Google

# Ütü

Enerji seviyelerini artıran demir, vücuttaki her hücreye oksijen taşımak için gereklidir.

Machine Translated by Google

# Magnezyum

Sağ lıklı kemikler ve diş ler ve ayrıca kas kasılması iç in önemli olan magnezyum, kalp atış larını da düzenler.

Machine Translated by Google

# fosforlu

Bu, proteinlerden vücut hücrelerine enerji salmak için gereklidir.

Machine Translated by Google

# Potasyum

Vücut sıvılarını düzenleyen potasyum, sinir uyarılarının düzgün çalışmasını sağlar ve kan basıncını korur.

Machine Translated by Google

# Sodyum

Kandaki elektrolitleri kontrol eden sodyum, sinir ve kas fonksiyonu için gereklidir.

Machine Translated by Google

# Kükürt

Genellikle egzama ve akne tedavisinde kremlerde kullanılan kükürt, mantar önleyici ve antibakteriyel bir maddedir. Vücudumuzun her hücresinde bulunur.

Machine Translated by Google

# Çinko

Bu, üreme sistemine, özellikle doğ urganlığ a bakar. Tat alma duyumuzu düzenler ve yaraların iyileş mesine yardımcı olur.

Machine Translated by Google

# Mutfakta Doğ al Tıp

Machine Translated by Google

# tentür nasıl yapılır

Tentürler, çok uzun bir raf ömrüne sahip oldukları ve cebinizde kolayca taşınabildikleri için bitkisel ilaçları almanın popüler yollarıdır. Harika, ilacınızı sık sık almanız gerekiyorsa, tentürler bitki özünü alkolde tutar. Votka genellikle tercih edilen likördür, ancak tatsız olduğu ve %80'den fazla kanıt olduğu sürece seçim sizin.

Kapaklı bir cam veya seramik kap bulun. Tepki gösterdiği için metalden kaçının alkol ile karıştırır ve karışımın özelliklerini değiştirir.

Bitkilerin alkole oranı, kurutulmuş veya taze olmalarına bağlı olarak değişir.

Aşağıdaki gibi kullanın:

- Cam kabı dolduracak kadar taze doğranmış ot ekleyin. Alkolle örtün VEYA
  - 
- 1 pint (473ml) alkol (veya sirke/gliserin) ile 4 ons (113g) toz bitki ekleyin
  - VEYA
- 35 sıvı ons (1 litre) alkole (veya sirke/gliserin) 7 ons (198 g) kuru bitki materyali ekleyin.

1. Otları ve alkolü kör bir bıçakla karıştırın ve tüm hava ceplerini kapatın.
   dağınık, dağılmış .
2. Kapağı iyice kapatın ve 2 hafta boyunca karanlık ve serin bir yere koyun, sallayın
   düzenli olarak.
3. Süre dolduğunda, tüm bitki maddelerini toplamak için bir parça müslin veya bir
   çay havlusu alın ve sıvının aşağıdaki bir kaseye sızmasını sağlayın. Yavaşça
   sıkın.
4. Tentürü küçük bir koyu cam şişeye boşaltın ve iyice kapatın. Etiket
   açık bir şekilde ve çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayın.

Düzgün tutulduğunda, bir tentürün yaklaşık beş yıllık bir raf ömrü vardır.

Machine Translated by Google

# İ nfüzyon nasıl yapılır

İ nfüzyonlar, bir fincan çay gibi içilen ilaçlardır. 2 yemek kaşığı bitki maddesi bir kavanoza konur, kaynar su ile kaplanır ve kapak kapalı olarak 4-6 saat arasında demlenmeye bırakılır.

Machine Translated by Google

# kaynatma nasıl yapılır

İnfüzyonlardan farklı olarak, kaynatmalar, odun ve baharat gibi daha inatçı maddelerden özellikleri çıkarmak için bir araç olarak sert kaynatma kullanır.

Ağır bir tava ve yaklaşık 2 yemek kaşığı bitki maddesi kullanın.
su. Bir kaynamaya getirin ve ardından yaklaşık 20 dakika pişirin.

Kullanmadan önce süzün ve içme sıcaklığına soğumaya bırakın.

Machine Translated by Google

# maserasyon nasıl yapılır

Uçucu yağları seyreltme yöntemi olarak daha önce taşıyıcı yağlardan bahsetmiştim. Bunların çoğu maserasyondur. Yaz aylarında bu, bitkilerin özlerini yakalamanın ve kendi şifalı yağlarınızı yaratmanın harika bir yoludur.

Bitkisel yağ ile bir şişe veya kavanoz doldurun, herhangi bir yağ yapacaktır. İçini bitkisel maddeler, yapraklar, otlar veya baharatlarla doldurun ve tamamen yağla kaplandığından emin olun. Güneş ışığında pencere kenarında bir ay bekletin. Bitkisel yağ, bitkinin esansiyel yağlarını içine alır ve harika bir sihirli yağınız olur. Cilt bakımı için gül yaprakları, demans hastalarında kognisyona yardımcı olmak için masaj yağları yapmak için limon balsamı ve rahatlamak için lavanta yağı, bunların hepsi kuruş için yapabileceğiniz ilaçlardır.

Machine Translated by Google

# lapa nasıl yapılır

Bir lapa şimdi bir kompres olarak adlandırılabilir. Toksin ve zehirleri çıkarmak veya bitkilerin en hızlı iyileşme için bir yaranın üzerine oturmasına izin vermek için cilde şifalı otlar veya yağlar yerleştirmek için kullanılır. Kümes hayvanları ya sıcak (gözenekleri açmak için) ya da soğuk (onları tekrar kapatmak için) olabilir. Ilık ve soğuğu değiştirerek, gözenekleri tekrar tekrar açıp kapatarak, toksisite yüzeye çekilir. Bu, örneğin apse veya hatta kötü lekeler durumunda faydalıdır.

Bir bezi suya batırın, otları ekleyin ve yaranın üzerine koyun. Otları yerinde bandajlamaya yardımcı olabilir. Uçucu yağlar eklemek için, ıslatmadan önce suya 3 damla ekleyin. Hala rahat olan aşırı sıcaklıkları kullanmaya çalışın, böylece dayanabileceğiniz en sıcak veya en soğuk. Haşlanmayı önlemek için suyu daima sıcaklık açısından test edin.

Machine Translated by Google

# inhalanlar nasıl yapılır

Soğuk algınlığınız olduğu ve bu kadar tıkandığınız için konuşamadığınız günlerde, bu sizin cennetten gönderilen çözümünüz.

Büyük bir kaseyi kaynar suyla doldurun. Otlar veya yağlar ekleyin ve buharlarını buhara bırakın. Yüzünüzü buhara sokun (haşlanacak kadar yakın değil) ve buharı hapsetmek için başınızı ve kasenin kenarlarını büyük bir banyo havlusu ile örtün. Çok hızlı bir şekilde terlemeye ve cildinizdeki toksinleri atmaya başlayacaksınız. Sinüslerde biriken mukozayı kesen buharlar. Bir uyarı... mendillerinizi hazır bulundurun ve burnunuzun akmasını bekleyin!

İnhalanlar ayrıca cilt bakımının önemli bir parçasını oluşturur ve cildin diğer temizleme yöntemlerinden çok daha derinlemesine temizlenmesini sağlar.

Bir inhalasyondan 5 – 10 dakika sonra bol miktarda bulunur ve çektiğiniz tüm hidrasyonu değiştirmek için her zaman daha sonra bir nemlendirici uygulayın.

Machine Translated by Google

# ş uruplar nasıl yapılır

Genellikle tentürler ve kaynatmalar çocuklar için tatsız olabilir. Tatlı ve rahatlatıcı olduğ u için cevap ş uruptur. Malzemelerin oranları çok değ iş ken olduğ undan, bunları tek tek çözümler bölümünde listeleyeceğ im, ancak her durumda hazırlık aş ağ ıdaki gibidir.

1. Meyveyi veya bitkiyi, tüm suları kabın içine bırakılıncaya kadar ısıtın. su.
2. Yavaş ça ş ekeri ekleyin, kaynatın ve 10-15 dakika piş irin.
3. Tutarlılığ ı test etmek için bir bardak soğ uk suya bir damla ş urup damlatın. Parçalara ayrılırsa biraz daha kaynatın.

Damla bozulmadan kalırsa, ş urup sterilize edilmiş bir kapta ş iş elenmeye hazırdır.

Machine Translated by Google

# Kavanoz ve şişeler nasıl sterilize edilir

Bitkisel ilaçlar için sadece cam kaplar kullanın. Ilık sabunlu suyla yıkayın ve iyice durulayın. Havluyla kurutmayın. 150 derece Fahrenheit /65 derece Celsius'a önceden ısıtılmış bir fırının raf raflarına yüzleri aşağı bakacak şekilde yerleştirin ve 20 dakika bekletin.

Bu arada kapakları 5 dakika kaynatın.

Çatlamayı önlemek için şişelerinizi daima sıvınızın sıcaklığını karşılayacak şekilde ısıtın.

Machine Translated by Google

# Güvenlik Bilgileri ve Uyarılar

Doğ al tıp genellikle geleneksel tıptan daha güvenli kabul edilir
çünkü hiç bir yan etkisi yoktur. Ancak bu biraz daha karmaş ıktır, çünkü
bitkiler aslında birç ok ana etkiye sahiptir (örneğ in öksürük ve soğ uk
algınlığ ına iyi gelebilirler ama aynı zamanda müshil de olabilirler), bu
nedenle tüm bitkiler herkes iç in uygun ilaç lar üretmez. Sistemlerdeki
hormonları değ iş tirmeye teş vik etme biç imleri bazı gruplarda zararlı etkiler yaratabilir.

Endiş elenmesi gereken baş lıca
kiş iler ş unlardır: 1.Diyabet hastaları
2.Epilepsi hastaları 3.Hamile kadınlar
4.Emziren kadınlar 5. Romatizma, artrit
ve gut hastaları.

Machine Translated by Google

# Diyabet

Şeker hastaları melekotu hariç çoğu bitkiyi güvenle kullanabilirler. Pankreasın daha etkin çalışmasını teşvik eden bitkiler dereotu ve rezenedir ve bu nedenle acı çekenler için çok faydalıdır.

Machine Translated by Google

# Epilepsi

Bazı bitkiler nörotoksik kimyasal bileşenlere sahiptir, bu onları sadece epilepsi hastaları için değil aynı zamanda bazı şizofreni türleri için de tehlikeli kılar.

Kaçınılması gereken bitkiler şunlardır: Biberiye, rezene, adaçayı, okaliptüs, çördük, kafur ve başak lavanta (Lavendula latifolia)

Machine Translated by Google

# Hamile kadın

Bitki ilaçlarını hamilelikte tehlikeli hale getirebilecek birçok eylem vardır. Çoğu bitki ve baharatın yanı sıra meyve ve sebzeler serbestçe yenebilir (penny kraliyet nane ve adaçayı hariç), ancak ilk 16 hafta boyunca bitkisel ve uçucu yağlardan kaçınılmalı ve bundan sonra Angelica, Karabiber, Karanfil, Selvi, Okaliptüs, Zencefil, Helichrysum, Mercanköşk, Mür, Küçük Hindistan Cevizi, Kekik, Nane, Roma Papatyası, Fesleğen, Cassia, Tarçın kabuğu, Adaçayı, Limon otu, Biberiye, Kekik, Vetiver, Wintergreen, Beyaz Köknar.

Güçlü otlar ve baharatlar anne sütünde tadılabilir ve bu nedenle bebeği beslemekten alıkoyduklarını görebilirsiniz. Özellikle enginar sorunludur.
Bu arada Havuç Tohumu Yağı süt akışını artıracak, sardunya şişkin göğüsleri yatıştırmaya yardımcı olacak ve Marigold çatlamış meme uçlarını iyileştirebilir, diğerlerinin dikkatli kullanılması gerekir.

Bebek beslenmeyi bırakırsa, bir gün boyunca bitki ilaçlarından kaçının ve ne olduğunu görün.

Machine Translated by Google

# Romatizma, artrit, gut ve ayrıca sistit

Bu grup, kuş konmaz ve ayrıca ıspanakta bulunan Argenine adlı bir bileş en içeren gıdalardan kaçınmalıdır. Daha etkili tedavi, tedavilerinde ardıç esansiyel yağ ı kullanmamı sağ layabilir.

Machine Translated by Google

# Bahçelerden İlaç

Machine Translated by Google

# Vejetaryen Yamasından

Machine Translated by Google

# Pancar kökü

Zengin: A, B, C vitaminleri, Magnezyum, manganez, potasyum ve çinko.
Pancar ayrıca mide sularını düzenleyen ve sindirime yardımcı olan Betane adlı bir enzim içerir. Yaprakları da pişirilebilir, çorbalarda lezzetlidir ve karaciğer için toniktir.

Machine Translated by Google

# Enginar

Zengin: Vitaminler AB, C Folik Asit, Bakır, Florür, Manganez&
Potasyum

Enginar hem böbrek hem de karaciğer için çok şifalıdır. temizlerler
hem organları besler hem de sistemdeki yağların emilimine yardımcı olur. Kolesterol
seviyelerini düşürmeye yardımcı olur.

Machine Translated by Google

# Kuş konmaz

Zengin: A, B, C Vitaminleri, Folik Asit, Bakır, Florür, Manganez,
Potasyum, Asparagin

Kuş konmaz çok idrar söktürücüdür ve kalorisi çok düşüktür. Oradaki bakteri aktivitesini engelleyerek bağırsak sağlığına yardımcı olur. Süt üretimini teşvik ettiği için emziren anneler için faydalıdır.

Aktif bileşen asparajin, aşağıdaki koşullar için tahriş edicidir: gut, romatizma, artrit, sistit. Güvenlik verilerine bakın.

Machine Translated by Google

# Brokoli

Zengin: Vitamin A, C Folik Asit, E Kalsiyum, Demir ve Çinko

Kanser önleyici bir besin olduğ una inanılan brokoli (karnabaharla birlikte) aynı zamanda yüksek tansiyona karş ı bir savaş çıdır.

Machine Translated by Google

# Lahana

Zengin: A, B, C, K, E, potasyum, kükürt ve bakır

Bağırsak iltihabına yardımcı olmak için ilaç olarak önerilir, lahana su mide ülserlerini azaltmaya yardımcı olabilir.

Haricen kullanılan lahana yaprakları egzama ve yanıkların acısını hafifletir. Suşlardan ve burkulmalardan kaynaklanan şişliği azaltırlar ve romatizma, artrit ve gut ile mücadelede etkilidirler.

Machine Translated by Google

# Havuçlar

Zengin: A vitamini, folik asit ve demir+

Havuçların başlıca kullanım alanları güzellikle ilgili, cildi temizleme ve beslemedir. Ayrıca egzama ve dermatiti iyileştirir. Ayrıca sindirime çok iyi yardımcı olurlar ve gerçekten de görüşü iyileştirmeye yardımcı olurlar.

Machine Translated by Google

# Kereviz

Zengin A, B, C Vitaminleri, Kalsiyum, Magnezyum, Manganez,
Potasyum Kereviz, sindirim problemlerini hafifletir ve iş tahı açar.
Vücuttaki ürik asit birikimini gidererek romatizma ve artrit
ağrılarını azaltır. Böbrek ve mesane taşlarını parçalar.

Machine Translated by Google

# Kabak (Zuchinni)

Zengin: A, B, C vitaminleri, Magnezyum, fosfor, potasyum ve çinko.

Çok nazik bir sebze olan kabak, şeker hastaları için tavsiye edilir. Hafif müshildirler ve böbrekler ve mesanedeki iltihabı azaltırlar. Onlar da yatıştırıcıdır ve bu nedenle uykusuzluk için bir çare stratejisinin bir parçası olarak önerilmektedir.

Machine Translated by Google

# Salatalık

Zengin: A, B, C Vitaminleri İ yot, Manganez ve Kükürt

Salatalık su dolu olduğ undan ç ok iyi idrar söktürücüdür. Bunlar iltihap önleyicidir (unutmayın, gözlerinizde?) ve ürik asidin ç özülmesine yardımcı olur. Cildi nemlendirir ve korurlar.

Machine Translated by Google

# Karahindiba

Zengin: A, B, C Vitaminleri, Folik asit, kalsiyum, demir, manganez, potasyum ve silika.

Daha önce belirtildiğ i gibi, karahindibaların idrar söktürücü ve detoksifiye edici özellikleri iç in kullanımı yaygındır ve iyi bilinmektedir. Yaprakları salatalarda yemek, karaciğ er fonksiyon bozukluğ u, safra kesesi sorunları veya böbrek taş ı hastaları iç in tavsiye edilir.

Machine Translated by Google

# Marul

Zengin: Vitamin A, C, D, Folik Asit, E, Demir Bu çok eski bir ilaçtır. Orta çağda marul servis edilirdi. İştahı artırmak için yemeğin başında. Güçlü bir yatıştırıcı olan lactucarium adlı bir bileşen içerir. Gece yarısı atıştırmalıklarına mükemmel bir katkı olan marul, uykusuzluk tedavisi için tavsiye edilir.

Marulun tohumları genellikle gözden kaçar, ancak kaynatıldığında astım, bronşit, spazmodik öksürük ve uykusuzluk için çok iyileştirici bir çare olur. Bu sıvı ayrıca konjonktivit ve akneye yardımcı olmak için harici olarak kullanılabilir.

Machine Translated by Google

# ısırgan

Zengin A, C Vitaminleri, Karoten, Kalsiyum, Demir, Magnezyum, Potasyum, Silika ve Kükürt Isırgan otu, birçok tarife harika katkılar sağlar. Genç yapraklar lezzetlidir ve ürik asidi sistemden uzaklaştırır. İştahı uyarır ve yoksul çocukların iyileşmesine yardımcı olmak için harikadırlar. Enfeksiyonla savaşırlar.

Daha da iyisi, kanamayı azaltırlar, böylece diğer koşulların yanı sıra adet sorunlarına da yardımcı olur.

Machine Translated by Google

# Biberler

Zengin: A ve C Vitaminleri

Kalp için çok faydalıdır, ayrıca ishal, hazımsızlık ve gazı azaltmak için biber kullanın.

Machine Translated by Google

# Patates

Çok alkali olan patatesler, sedef hastalığının asitliğini dengelemeye yardımcı olur.

Machine Translated by Google

# Kabak

Zengin: Folik asit, antioksidanlar ve karoten

Kabak şeker hastaları için süper bir besindir. Mesane ve böbrekleri sistitten temizlerler. Süte batırılmış tohumları uykusuzluğa yardımcı olur.
Eti apseler ve yaralar üzerinde yatıştırır ve iltihabı azaltır.

Kavrulmuş tohumlar bir magnezyum, fosfor, çinko ve potasyum kaynağıdır.

Machine Translated by Google

# Ispanak

Zengin: C Vitamini, Folik Asit, Demir, Çinko,
Antioksidanlar açısından zengin ıspanak pankreas fonksiyonunu uyarır.
Güçlü bir toniktir ve kabızlıkla savaşmak için kullanılmalıdır. Kalsiyum emilimini etkileyerek gut vb. sorunlara yol açabileceğinden ıspanağın aşırı kullanımından kaçınılmalıdır (Güvenliğe bakın.)

Machine Translated by Google

# Domates

Zenginler: A, B, C Vitaminleri Folik asit,
antioksidanlar Domates, bağ ırsaklardaki bakteri aktivitesini azaltarak iltihabı azaltır.

Machine Translated by Google

# Çiçek tarhlarından

Machine Translated by Google

# Lavanta

Lavanta tohumları muhteş em bir ş ekilde rahatlatıcı ve yatış tırıcıdır. Uç ucu yağ harika bir yanık iyileş tirici yapar.

Machine Translated by Google

# Gül

Östrojen dolu güller jinekolojik çiçeklerdir. PMS ve menopozun etkilerini azaltırlar. Ayrıca güzel cilt gıdaları yaparlar; kuru ciltler için daha iyi bir çare yoktur.

Machine Translated by Google

# Sardunya

Nihai hormon dengeleyici, PMS, ergenlik ve menopoza yardımcı olur.
Nihayetinde yatış tırıcı, günün sorunlarını ortadan kaldırmak için mükemmel bir çiçektir.

Machine Translated by Google

# papatya

Yine rahatlatıcı ve yatış tırıcı, özellikle ağ rı iç in. Papatya ayrıca sindirim ve iltihap önleyicidir.

Machine Translated by Google

# Çuha çiçeği

Bu heybetli çalının parlak sarı çiçekleri yazın kalbinizi sevindirir.
Çiçekleri hormonları dengelemeye ve en acı cilt rahatsızlıklarını iyileştirmeye yardımcı olur.

Machine Translated by Google

# menekş eler

Soylu menekş e, özellikle ç ocuklar iç in son derece sakinleş tiricidir. Çok hassas ciltleri yatış tırmak iç in ç ok faydalıdır, aynı zamanda uykusuzluğ a yardımcı olan güç lü bir yatış tırıcıdır.

Machine Translated by Google

# Kadife çiçeği

Mümkünse, tüm cilt şifacılarının en nazik ve en güçlüsü olan kadife çiçeği türünü tercih edin.

Machine Translated by Google

# Bayan Manto

Narin bayan mantosu, her şeyi yolundan süpüren çiçek sınırlarını ezici bir yola sahiptir. Premenstrüel Sendrom için en iyi tedavi olduğu için ne kadar uygundur. (İsmini bu şekilde mi kazandığını merak ediyorum.)

Machine Translated by Google

# karakafes

Atalarımız buna Örgü kemiğ i derlerdi. Kırık kemikleri ve yaraları ç ok ç abuk iyileş tirir.

Machine Translated by Google

# Bitki Bahçesinden

Machine Translated by Google

# Reyhan

Fesleğ en, karın kramplarına ve koliklere yardımcı olan sindirim özelliklerine sahiptir. En iyi nitelikleri olsa da, sinir sistemine yardımcı olmaktır. Anksiyete, uykusuzluk ve zihinsel yorgunluk düzelir ve migreni azaltmak iç in seç eceğ iniz ilk bitki bu olmalıdır.

Machine Translated by Google

# Koy

Bu, “ş iş kinlik hissinden” kurtulmak iç in kullanmak iç in mükemmel bir bitkidir İ ster yetersiz beslenmeden, ister tanıdık bir aylık ziyaretten olsun, defne harika bir yardımcıdır.

Machine Translated by Google

# Hodan

Bir başka mükemmel cilt tonigi olan hodan, egzama ve sedef hastalığı gibi kuru pullu durumlara yardımcı olur. Sıcak basmalarından ruh hali değişimlerine kadar menopozun "çılgınlığını" yatıştırmak için de çok iyidir.

Kan sorunları veya şeker hastalığı olan herkes için yararlı bir bulgudur. Kan şekerini düzenler, tansiyonu düşürür ve ayrıca kanı doğal olarak inceltir.

Machine Translated by Google

# Kiş niş (Kiş niş )

Tahmin edebileceğiniz gibi sindirim sistemidir, ancak kiş niş aynı zamanda antibiyotiktir.
Soğuk algınlığından kurtulmaya yardımcı olmak için çiğ olarak çorbalara, körilere ve salatalara serpin.

Machine Translated by Google

# Mercanköş k

Mercanköş k, merkezi sinir sistemi iç in güç lü bir toniktir. Kaygı ve uykusuzluğ a yardımcı olmak iç in küç ük miktarlarda kullanın.

Machine Translated by Google

# Olarak

Tahmin edebileceğiniz gibi, nane sindirimi kolaylaştırır ve bulantı ve kusmayı azaltmaya yardımcı olur. Çarpıntıları azaltmaya yardımcı olur ve zihni temizlemek için harikadır. Çok serinletici ve ferahlatıcıdır. Yapraklar ayrıca bronşit ve astımın solunum yollarını temizlemek için çok yararlıdır.

Hamilelikte kullanmadan önce lütfen bu bitkiyi kullanmadan önce Güvenlik Verilerini inceleyin.

Machine Translated by Google

# Kekik

Çok güçlü bir antibiyotik, bu böcekleri ve mikropları temizlemeye yardımcı olur.

Machine Translated by Google

# Maydanoz

Maydanoz çok faydalı bir bitkidir. Yapraklar en iyi çiğ yenir ve ş iş kinliğ e yardımcı olur, aynı zamanda iş tahı ve karaciğ er fonksiyonunu da uyarır. Aynı zamanda çok iyi bir yaş lanma karş ıtı bileş endir, yaprakların yüz bakımının bir parç ası olarak cilde sürülür.

Machine Translated by Google

# Biberiye

Sindirim için çok iyi bir bitkidir, ancak birincil işlevleri, romatizma, siyatik veya nevralji ile ilişkili olsun, sinir ağrısını azaltmaya yardımcı olmaktır.

Epilepsi hastaları için lütfen bu bitkiyi kullanmadan önce Güvenlik Verilerini gözden geçirin.

Machine Translated by Google

# tarhun

Genel bir uyarıcı olan tarhun, nihai toniktir. Soğuk algınlığı ve diğer pisliklerin saldırısından önce bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için kışın başında kullanın. Kas ağrıları ve ağrılarına yardımcı olur ve ayrıca adet ağrılarını azaltır.

Epilepsi hastaları için lütfen bu bitkiyi kullanmadan önce Güvenlik Verilerini gözden geçirin.

Machine Translated by Google

# Kekik

Kekiğ in farklı alt türlerinde büyük bir çeş itlilik vardır. Özellikleri türler arasında değ iş en darphanelerin aksine, kekik, aile genelinde çok benzer kullanımlara sahip olma eğ ilimindedir.

Bunlar: bağ ırsak solucanları ve parazitleri, dolaş ımı iyileş tirir, bronş iti ve öksürüğ ü azaltır.

Machine Translated by Google

# limon balsamı

Güzel taze Melissa bitkisi anti-alerjiktir. Nöbetleri ve uyumu azaltmaya yardımcı olur. Artık epilepsi hastalarında biliş e yardımcı olmak için esansiyel yağ formunda da tavsiye edilmektedir. Ruhları yükseltiyor; saf güneş ışığı!

Machine Translated by Google

Dereotu

Çok iyi bir sindirim, Gripe Water'da bebeklerin koliklerini yatış tırmak
iç in kullanılan bitkidir.

Machine Translated by Google

# Meyve Bahçesinden

Şiirsel lisans, keşke meyve bahçem bu liste gibi görünse. Açıkça bunlar dünyanın dört bir yanına yayılıyor.

Machine Translated by Google

# Kayısı

Zengin: A, B, C Vitaminleri Demir, magnezyum ve Manganez

Bunlar sinir sistemi için çok dengeleyicidir ve bu nedenle kaygı için harikadır. Sınavlardan bir hafta önce okul beslenme çantalarına birkaç tane doldurmaya ne dersiniz? Yorgunluğ a da çok iyi gelir ve özellikle hamile bayanlara tavsiye edilir. Kan için bir toniktirler ve anemiye, ayrıca yaş lılara ve nekahat edenlere yardımcı olurlar.

Machine Translated by Google

# Böğ ürtlen

Zengin: A, B, C Vitaminleri Kalsiyum, Demir ve Fosfor

Benim gibi, evcilleş tirilmeyi reddeden böğ ürtlenlere sahipseniz, onların kullanımları olduğ unu duymaktan memnun olacaksınız. Yaprakları boğ az ağ rısına yardımcı olmak iç in kullanılır. Meyveden yapılan ş urup ishali azaltır ve hasta ç ocuklar iç in harika bir toniktir.

Machine Translated by Google

# Frenk üzümü

Zengin: C Vitamini

Hepimiz bu içeceği gençliğimizden tanıyoruz, eminim. Hastalıktan sonra iyileşmeyi hızlandırır ve kırılma ve kırıklardan sonra kemiklerin yeniden mineralleşmesine yardımcı olur.

Machine Translated by Google

# Tarih

Zengin: A, B, D Vitaminleri Kalsiyum, Magnezyum ve Potasyum

Araş tırmalar, tarihlerin kanseri önlemede etkili olabileceğ ini gösteriyor.
Dolaş ımı iyileş tirir ve anemi iç in bir toniktir. Kuzey Afrika geleneksel
tıbbında kaynatılmış ve toz haline getirilmiş taş lar (veya ç ukurlar)
Tüberküloz tedavisinde kullanılır. Burada meyve solunum problemleri iç in tavsiye edilir.
fazla.

Machine Translated by Google

# incir

Zengin: A, B, C Vitaminleri, Folik Asit, Kalsiyum, Bakır, Demir, Potasyum ve Çinko Kabızlık, eminim biliyorsunuzdur. Ayrıca boğ az ağ rısı ve bronş it için mükemmel bir yardımcıdırlar.

Machine Translated by Google

# Guava

Zengin: C Vitamini, Potasyum, Kükürt.

Çok büzücü, guavalar harika cilt temizleyicileridir. onlar da iyi sindirim için, ancak bağırsak sorunları olan insanlar için zararlı olabilecek olgunlaşmamış meyvelerden sakının.

Machine Translated by Google

# Limon

Zengin: A, B, C, Potasyum, Fosfor ve Bakır Bitki doktorunun
en yakın arkadaş ı limon, C vitamini salgılar. Sıkılaş tırıcıdır.
ve antiseptik olmanın yanı sıra temizlik. Dolaş ım sorunları yaş ayan
herkes iç in limon, damar duvarlarını güç lendirerek kanın daha canlı bir
ş ekilde pompalanmasını sağ ladığ ı iç in bir nimettir.

Machine Translated by Google

# mandalina

Portakala bakın, ancak mandalina aynı zamanda stresli olduğumuzda tükenen adrenal sistem için bir toniktir.

Machine Translated by Google

# Mango

Zengin: A, B, C Vitaminleri Fosfor ve Kükürt Mangonun
ana etkisi kasılmalar üzerindedir. Hamilelikte ve doğ umda faydalıdır, ancak kesinlikle en etkilisi, ülseratif kolit ve İ rritabl Bağ ırsak Sendromuna verdiğ i yardımdır.

Machine Translated by Google

# Kavun

Zengin: A, B, C Vitaminleri

Serinletici ve ferahlatıcı kavun aynı zamanda iltihap önleyicidir. Kavun, hafif yanıkları (daha şiddetli yanıklar için lavanta tercih edin) ve ayrıca güneş yanığını tedavi etmek için kullanılabilir.

Kavunlar ayrıca müshildir ve yüksek meyve suyu içeriği nedeniyle idrar söktürücüdür.

Machine Translated by Google

# Turuncu

Zengin: B, C Vitaminleri, bakır, kalsiyum ve fosfor
Bağ ış ıklık sistemini, karaciğ eri ve iş tahı uyarır.

Machine Translated by Google

# Papaya

Zengin: A, B, C vitaminleri ve potasyum
Ateş i düş ürür.

Machine Translated by Google

# Erik

Zengin: Kalsiyum, demir, magnezyum

Müshil, aynı zamanda kandaki kolesterolü de düş ürür.

Machine Translated by Google

# Kuru erik

Erik bakın.

Machine Translated by Google

# Ahududu

Zengin: Vitamin A, B, C, Demir, Magnezyum ve Potasyum

Ahududu sık idrara çıkmayı azaltmaya yardımcı olur. Ahududu yapraklarından yapılan bir çay, doğum sancılarını güçlendirmeye yardımcı olacaktır. Hamileliğin 35. haftasından sonraya kadar içmeyin .

Machine Translated by Google

# Şifalı Tarifler

Aşağıda, yukarıda belirtilen bileşenleri günlük yaşamınıza nasıl uygulayacağınıza dair bir dizi fikir yer almaktadır.

Tek bir sabit kural vardır ve o da şudur: Bitkisel ilaç kullanmayın. Bir doktor tavsiyesinin yerine geçmek için. Bitki uzmanları ve aroma terapistlerinden daha uzun yıllar eğitim almalarının iyi bir nedeni var; lütfen reçeteli ilaçlarınızı almaya devam edin ve bu kitaptaki ilaçlar hakkında doktorunuzla konuşun. Dünyanın birçok yerinde uygulayıcıların doğal tıbba düşündüğünüzden daha açık olduğunu göreceksiniz.

Bu tek kural dışında, özgürleşin, deney yapın, araştırın ve kendi şifa ortamınızı bulun. Bazıları için bahçe ihtiyaç duydukları her şeyi sağlarken, diğerleri özlere ve hatta kristallere güvenmeyi tercih ediyor.

O halde lafı daha fazla uzatmadan... hadi biraz ilaç üretelim!

Machine Translated by Google

# Solunum sistemi

Machine Translated by Google

# Soğ uk algınlığ ı iç in tarifler

## Rahatlatıcı Isırgan Çorbası

Bitkinin tepesinden taze genç yapraklar toplayın. Onları yollardan ve kirli alanlardan uzaklaş tırmaya çalış ın. 500g (18 oz) Patates 300g (10oz) Isırgan otu yaprakları ve sapları 75ml (3 oz) Zeytinyağ ı 2 yemek kaş ığ ı ince kıyılmış maydanoz Patatesleri soyun ve doğ rayın. Soğ uk su ile örtün, kaynatın ve

20 dakika veya piş ene kadar piş irin.

Isırgan otlarını ekleyin ve 5-8 dakika daha piş irmeye devam edin. Tuz ve karabiber ile tatlandırın.

Bir mutfak robotunda sıvılaş tırın.
Zeytinyağ ını karış tırın.

Maydanoz ve biraz altın krutonla süsleyin.

Machine Translated by Google

# Papaya Beni Al

2 olgun papaya

2 doğ ranmış muz 2
misket limonu suyu

Limon kabuğ u rendesi

3 yemek kaş ığ ı Yunan

yoğ urdu 600ml (21 fl oz) elma

suyu Papayaların etini ve doğ ranmış muzları mutfak robotunda doğ rayın.
Meyve suları, lezzet ve yoğ urdu ekleyin ve pürüzsüz olana kadar iş leyin.

Machine Translated by Google

# Limon ve Zencefil Shoo Grip 1

cm Rendelenmiş veya ince doğ ranmış taze zencefil çekirdeğ i 1 Limon 1 yemek kaş ığ ı bal 500 ml (18 fl oz) kaynar su Zencefili kalın tabanlı bir tencereye koyun.

Limonun kabuğ unu rendeleyin ve tavaya koyun.

Tüm suyu sıkın ve karış ıma ekleyin.

Kaynar su ile örtün. Tekrar kaynatın ve hafifçe kaynatın 8 dakika.

Sıcak iç.

Machine Translated by Google

# Boğaz Ağrısı İçin Tarifler

Feel Better İncir Demlenmiş Elma Suyu 3 İncir – İnce doğranmış 25 g (1 oz) Papatya Çiçeği (veya bir poşet papatya çayı) 250 ml (9 fl oz) Elma Suyu 2 tatlı kaşığı bal İncirleri ve papatyayı küçük bir tencereye koyun ve bal.

Elma suyunu ekleyin ve 8 dakika hafifçe ısıtın. Kaynamasına izin vermeyin. Sıcak İç.

Machine Translated by Google

# Fırında Papaya ve Zencefil Yatış tırıcı Sarılma

2 papaya yarıya bölünmüş ve tohumlanmış 60 g (2 oz) tuzsuz tereyağ ı 5 parça korunmuş kök zencefil Suyu ve limon kabuğ u rendesi Zencefil kavanozundan 1 yemek kaş ığ ı ş urup Fırını 180 Derece Celcius / 350 Fahrenhayt/ Gaz İ ş areti 4 Zencefil, ş urup ve kireci birlikte ezin.

Papayaları fırına dayanıklı bir kaba koyun Zencefil-kireç karış ımıyla iyice kaplayın ve düzenli olarak çevirerek 20 dakika piş irin. Bir çiseleyen bal ile servis yapın.

Machine Translated by Google

# Tekrar Kıkırda Guava Shake

Her ş ey baş arısız olduğ unda, C vitamini ve iyileş tirici enerjilerle dolu bu shake ile boğ azınızı uyuş turun. 100 gr (4 oz) çilek (dörde bölünmüş ) 50 gr (2 oz) guava 150 gr (6 oz) çilekli yoğ urt 1 donmuş muz 5 buz küpü Tüm malzemeleri mutfak robotunda çırpın. soğ uk içecek

Machine Translated by Google

## Cheating Healer's Boğaz Boğaz Gargarası

75 ml (3fl oz) Bir bardak ılık su ½Aspirin 2 damla Çay Ağacı yağı 1 damla Lavanta yağı Aspirini suda eritin ve uçucu yağları ekleyin.

Ağrıyı gidermek ve mikroplara antibiyotik yağlarla saldırmak için iğrenç tadı olan demlemeyi gargara yapın. Yutmayınız.

Machine Translated by Google

## Güçlendirici Böğürtlen Şurubu

1 kg (35 oz) Böğürtlen 1 kg
(35 oz) Şeker 150 ml (5 fl oz)
su Tüm malzemeleri kaynatın.
10 dakika kaynatın. Sterilize edilmiş bir şişeye dökün. Sıkıca kapatın ve soğutun.

Dozaj: 1 çay kaşığı 150 ml su.
Ekstra rahatlık ve yatağım için lütfen sıcak suya ekleyin
hatta daha iyisi... ılık elma suyu.

Machine Translated by Google

# Göğüs Enfeksiyonları, Bronşit ve Astım İçin

### Arındırıcı Maydanoz ve Isırgan İnhalasyon

100g (4 oz) maydanoz, kurutulmuş veya taze, ince doğranmış

100g (4 oz) ısırgan

Kaynayan su

Bakınız: İnhalanlar nasıl yapılır

Machine Translated by Google

# İ skelet ve Deri

Machine Translated by Google

# Ortopedik Yaralanmalar İ çin

karakafes lapası

6 büyük karakafes yaprağ ı

50 ml (2 fl oz) su 100ml

(4 oz) Gram Un (gram bulamazsanız sade un da iş inizi görür)

İ steğ e bağ lı: İ yileş meyi daha da iyileş tirmek iç in her biri 100 gr (4 oz) kabak (kabak) ve balkabağ ı eti ekleyin.

Yaprakları (artı kullanılıyorsa kabak ve balkabağ ı) suyla bir karış tırıcıda hamur haline getirin. Daha kolay yönetilebilir bir macun yapmak iç in unu karış tırın.

Gazlı bez üzerine sürün ve yaraya uygulayın.

Sızıntıdan korumak iç in bir bandajla ve istenirse streç filmle yerine sabitleyin.

8 saat bekletin.

Gerektiğ i kadar sık tekrarlayın. Kalıntı karış ımı, üzeri örtülür ve buzdolabında saklanırsa 3 güne kadar saklanabilir.

Machine Translated by Google

# Cilt İ yileş mesine Yardımcı Olacak Tarifler

Summer Garden Skin Delight Bir yaz sabahı bahçeden kadife çiçeği, çuha çiçeği, hodan ve gül yaprakları toplayın.

Bir kavanoza yerleş tirin. Bitkisel yağ ile kaplayın. 1 ay boyunca demlenmesi için pencere kenarına yerleş tirin.

Bu maserasyonu cilt iyileş tirici bir yağ olarak kullanın.

hodan çayı

25 gr Yapraklar ve çiçekler Bir demliğ e koyun ve kaynar su ile örtün.
5 dakika demlenmesine izin verin.

Vücudun cilt iyileş tirme yeteneklerini artırmak için sıcak için.

Zahmetli Ciltler için Hodan Lapası (Egzama ve Sedef Hastalığ ı için İ deal) 50g (2 oz) Hodan yaprakları ve çiçekleri ince doğ ranmış 1 yemek kaş ığ ı Yaz Bahçesi Deri Lokumu veya Badem Yağ ı Bir Paket Kuru Maya 25 dakika demlenmeye bırakılan çok güçlü hodan çayı infüzyonu Karış tırın malzemeleri karış tırın ve cilde sürün. 10 dakika bekletin. Durulayın, kurutun ve nemlendirici uygulayın.

Machine Translated by Google

# Verrucaes (Plantar Siğ illeri)

Eskiler bölgede karahindiba suyu kullanılmasını tavsiye ediyor. Daha etkili bir tedavi, seyreltilmemiş limon ve çay ağ acı esansiyel yağ larını pamuklu çubuklar kullanarak siğ il üzerine uygulamaktır. Tahriş edici olduğ u iç in etkilenmemiş cilde limon yağ ı bulaş tırmamaya dikkat edin.

Machine Translated by Google

# Sporcular Ayak

Ayakların etkilenen kısımlarına birkaç damla çay ağacı yağı sürün. Hastanın giydiği çoraplardan mantar enfeksiyonu sporlarını tamamen yok etmek için çamaşır makinesindeki son durulamaya birkaç damla koyun.

Machine Translated by Google

# Saç Parlatıcıları

Saçınızın güneş ışığında parıldamasını sağlamak için, son saç durulama işleminizde bitkisel infüzyonlar kullanın.

koyu saçlar için

5 büyük dal biberiye, hafifçe doğranmış 500 ml
(18 fl oz) kaynar su 1 çay kaşığı elma sirkesi

Daha hafif saçlar ve kızıllar için

25g (1 oz) Papatya Çiçeği
Yarım limon suyu (Kızıllar limon suyunu çıkarmayı isteyebilir.
hafif ağartma etkisi ile güneşin saç rengini açmasına yardımcı olur.) 500 ml (18 fl oz) kaynar su 1 tatlı kaşığı Elma Sirkesi Karışımı kaynatın ve 20 dakika kaynatın.

Kullanmadan önce 30 dakika soğutun.
Soğuk kullanın.

Machine Translated by Google

# Genito-Üriner Sistem

Machine Translated by Google

# Adet Ağ rıları ve PMS

Bayan Manto Gizli Islatın

Lavanta tohumu, papatya ve bayan mantosu 8 inç çapında
müslin bir daire kesin Çiçekleri ortasına yerleş tirin.

Kumaş ı çiçeklerin etrafına toplayın ve bir parça kurdele ile sabitleyin.

Poş eti ılık banyonuzda yüzdürün ve suyun demlenmesine izin verin.

ş ifalı uçucu yağ lar.

Poş eti attıktan sonra iki gün tekrar kullanın.

Premenstrüel Söz Bir yaz

sabahı bahçeden gül yaprakları, kadın mantosu, lavanta tohumları, yasemin
çiçekleri ve Papatya çiçekleri toplayın.

Çiçeklerden bir maserasyon oluş turun ve 1 ay demlenmeye bırakın.

Karın bölgesini nazikçe düzeltin ve sorunlu haftalarda belinizi aş ağ ı indirin.

Ayrıca lezzetli, lüks bir masaj yağ ı yapın.

Machine Translated by Google

# Menopoz Belirtileri

Hodan Çayına

Bakın Gül, Sardunya ve Papatya Çiçeklerini yumuşatın.

Rahim üzerine masaj yapın ve günlük olarak belinizi aşağı indirin.

Machine Translated by Google

# Sistit (Mesane Enfeksiyonu)

Hadi; Bana Gülmeyi Bırakın Kabak Detoksu!

Ne yazık ki, kendinizi uygulamanın neredeyse imkansız olduğunu düşündüğüm için birinin bununla "çılgınlığa" tanık olmasına izin vermek zorunda kalacaksınız! 250 gr (9 oz) Pişmiş Kabak posası 50ml (2 fl oz) ılık su 50g (2 oz) Gram Un 4 damla çay ağacı yağı Yatmadan önce yatağınızı bir havluyla örtün.

Kalın bir macun yapmak için malzemeleri birlikte karıştırın. Yere yatın ve bir arkadaşınızdan karışımı böbrek bölgenize, belinize sürmesini isteyin.

Isınmak için üzerinize ılık bir havlu serin ve 20 dakika bekletin.

Ilık su ile kalkın.

Limon ve Zencefil Shoo Gribi için

Geleneksel favoriyi, şişeleri ve kızılcık suyu şişelerini unutmayın.

Machine Translated by Google

# Sindirim ve Boş altım Sistemi

Machine Translated by Google

# Hazımsızlık

Nane yapraklarından bir infüzyon yapın ve 5 dakika demleyin.
Ilık veya soğuk içiniz.

Machine Translated by Google

# Kabızlık

8 taze incir, dörde bölünmüş

100 ml (4 oz) kaynar su 100 gr (4

oz) şeker

1 limonun suyu

İsteğe bağlı: Ekstra sürüş ve güç için 18 g (3/4 oz) Senna Pod ekleyin

Şuruplar için talimatları izleyin, bu sefer karışımı kaynamaya bırakın.

25 dakika boyunca. İçeriği sterilize edilmiş bir şişeye eklemeden önce süzün.

Bağırsakların işlemesi için bolca zaman tanımak için yatmadan önce bir çay kaşığı alın.

Sadece Normal Bir Kahvaltı

3 İncir

100g (4 oz) Ricotta Peyniri 2 yemek

kaşığı Yunan Balı Peyniri ve

incirleri bir tabağa koyun, üzerine bal gezdirin.

Bu Hareketli Meyve Salatası Getirecek!

Erik, İncir, Kavun 'Nuff

dedi!

Machine Translated by Google

# İ shal

Crème de Cassis veya Frenk Üzümü Ş urubu 500g (18 oz) Siyah frenk üzümü 500g (18 oz) Ş eker Büyük bir kavanoz alın ve kavanoza kadar ince bir ş ekilde meyve, ş eker, meyve ş ekeri koyun.

6 ay karanlık bir yerde dinlenmeye bırakın. Sterilize edilmiş kavanozlara süzün.

Bu ş urup, ış ıktan uzakta saklanırsa süresiz olarak kalacaktır.

İ stediğ iniz gibi ve istediğ iniz zaman alın. Su ile seyreltin.

Ekstra özel bir muamele iç in, akş am yemeğ inden sonra biraz lüks iç in beyaz ş araba ekleyin.

Zencefil, vücudun aş ırı nemle baş a çıkmakta zorlandığ ı her durum iç in harika bir bileş endir. Bu nedenle, kendinizi sıcak bir fincan Limon ve Zencefil Shoo Gribi ile ş ımartın.

Machine Translated by Google

# Kolit ve IBS

Kuş konmaz Şurubu

200ml (7fl oz) kuş konmaz suyu (bir meyve sıkacağı kullanarak
özüt) 400g (14 oz) şeker Bakınız: Şuruplar nasıl yapılır Kıvam
alana kadar 15 dakika kaynatın.

Sterilize kavanozlarda
saklayın Sindirim Lokum Sebze Tentür Bu
tentür, tüm liflerin bağırsaklara etkisi olmadan sebzelerin iyileştirici etkilerine sahip olmanızı sağlar.

1 Çiğ Pancar, 3
Havuç, 2 çubuk
Kereviz, 1 Kırmızı
Biber, 3 orta boy
domates 250ml (9 fl
oz) Votka Sebzeleri bir
mutfak robotunda işleyin. Alkole ekleyin. Tentür nasıl yapılır izleyin. Sabah ve akşam 75 ml (2.5 oz.) suya 30 damla alın.

Machine Translated by Google

# Mide bulantısı

Nane Çayı infüzyonunun tadını çıkarın
Ya da doğ unun bir tadına ne dersiniz:

Zencefil ve Mandalina İ nfüzyonu 1
cm zencefil parç ası kabaca doğ ranmış 300ml (10 fl oz)
kaynar su Mandalina suyu 1 ç ay kaş ığ ı bal Suyu kaynatın
ve zencefili ekleyin. 5 dakika kaynatın.

Portakal ve balın suyuna ekleyin ve 2 dakika daha piş irin.
İ çmeden önce biraz soğ umaya bırakın.

Machine Translated by Google

# Dolaş ım sistemi

Machine Translated by Google

# hemoroid

Bir pazen veya doku ile soğuk kompres yapın. Pedin üzerine 5 damla sardunya esansiyel yağı kullanın. Her bağırsak hareketinden sonra etkilenen bölgeye uygulayın.

Sardunyalarla yapılan maserasyonlar da pürüzsüzleştirmek için iyi bir yağ yapar. bağırsak hareketleri arasında iyileşmek için anüs çevresinde.

Machine Translated by Google

# ince kan

Kuru kayısı, kayısı müsli, fırınlanmış kayısı... Burada sır yok, sadece hayal gücünüzü kullanın.

Machine Translated by Google

# Pıhtılaş mayı İ yileş tirin

Kanın pıhtılaş ma etkinliğ ini artıracak hiç bir bitki ilacı bilmiyorum ama kalsiyum takviyeleri son derece etkilidir.

Machine Translated by Google

# Yüksek Tansiyonu Düşürmek İçin

Brokoli, karnabahar düzenli olarak tabağınızda yer almalıdır. Ayrıca şunları yapmayı deneyin:

Biberiye Tentür 25g

(1oz) Kuru biberiye 150ml (6 fl oz) Votka Tentürlerin nasıl yapıldığını görün.

Dozaj: 75 ml suya 30 damla.

Epilepsisi olanlar için uygun değil.

Machine Translated by Google

# Kas Sistemi & Ağ rılar ve Ağ rılar

Machine Translated by Google

# Romatizma, Artrit ve Gut

Hoş çakal Ağ rılar Lahana, Havuç ve Yabanmersini Suyu 2 Parça Taze Lahana Suyu 2 Parça Taze Havuç Suyu 1 Parça Mavi Berry Suyu Her meyve suyunu bir meyve sıkacağ ı kullanarak tek tek ayıklayın, ardından birleş tirin ve iç in.

Gıcırdayan Lahana ve Kabak Lahana 4 adet lahana yaprağ ını ve bir adet dilimlenmiş kabağ ı (kabak) 5 dakika hafifç e kaynatın.

Fazla suyu süzün ve sıkın.

Hamuru bir gazlı bezin üzerine koyun.

Etkilenen kısmı bandajlayın ve 20 dakika bekletin.

Machine Translated by Google

# Kas ağ rısı

Ilık bir banyo yapın ve 5'er damla lavanta ve sardunya yağ ı ekleyin.
Oohs ve Aahs Nazik Ovma

5 dal taze biberiye

yaprağ ı, 10 dal fesleğ en yaprağ ı

ve sapını maserasyon yapın 2 yemek
kaş ığ ı lavanta ç iç eğ i 1 yemek

kaş ığ ı sardunya ç iç eğ i Yorgun

ve yorgun kaslara sürün.

Machine Translated by Google

# Lenfatik Sistem

Machine Translated by Google

# Su tutma

Diminish You, Karahindiba Çayı

Herhangi bir doğal kilo verme paketine bakın ve etikette karahindiba bulacaksınız. Gerçekten harika bir bitki! Çay için sadece yaprakları kullanın, ancak yaprakları ve kökleri de güvenli ve lezzetlidir.

10 adet büyük, sulu, taze yeşil yaprak kullanın ve üzerine sıcak su dökün.
5 dakika dik.
Bal ile tatlandırın.

Rezene Tohumu Kaynatma Rezene

çayı şişkinliği azaltmak için harikadır ama işte size biraz çeşitlilik.
25g (1 oz) Rezene Tohumu 300ml (10 fl oz) kaynar su Kaynatma nasıl yapılır
izleyin ve ılık içilir.

Selülit Hayatta Kalma

Kiti Aynı tarifi iki bazda kullanın. Bir masaj yağı yapın ve ardından bir yüz maskesi yapar gibi kalçalara ve bacaklara sürülecek bir kil yapın.

Maske komik eğlenceli ama dağınık. Bir spa akşamı için bir kız arkadaş bulun, böylece tedavileri uygulamak için birbirinize yardımcı olabilirsiniz. Yüzeyleri eski havlularla kapladığınızdan ve hemen ardından yıkadığınızdan emin olun.

Machine Translated by Google

Masaj Yağı İçin
2 Damla Greyfurt Esansiyel Yağı
2 Damla Rezene Esansiyel yağı
2 Damla Biberiye Esansiyel Yağı
100 ml (4 fl oz) bitkisel yağ

Machine Translated by Google

Kil Maskesi için

25g (1 oz) paket yeşil veya kırmızı kil (sağlık gıda mağazalarından alınabilir) ve 10ml (1/2 fl oz) bitkisel yağ.

Kilin üzerine sürün ve ardından streç film ile örtün.

Duş almadan önce 20 dakika bekletin.

Selülit masaj yağı ile yatıştırıcı bir masaj ile devam edin.

Machine Translated by Google

# Sinir Sistemi ve Duygular

Machine Translated by Google

# Baş Ağ rısı ve Migren

Bahç enizden lavanta, papatya, fesleğ en, biberiye maserasyonu yapın. Baş ağ rısının geldiğ ini hissettiğ inizde ensenin arkasına ve ş akaklara masaj yapın.

Nane ç ayı da genellikle yararlıdır.

Ş unları da deneyebilirsiniz:

## Papatya Çayı

25g (1 oz) Papatya Çiç eğ i Baş ları 300 ml (10 fl oz) kaynar su 5-10 dakika demleyin.

Bal ile tatlandırın ve ılık olarak iç in.

Machine Translated by Google

# Uykusuzluk hastalığı

Sandviçlerinize marul, tabağınıza kabak (kabak) ve tabii ki kocaman bir dilim balkabağı turtasını da unutmayın! Ama biraz daha sıra dışı bir şey denesek nasıl olur?

## Violet Teyze'nin Uykulu Şurubu

Yaklaşık 6 avuç tatlı menekşe çiçeği 300ml (10 fl oz) su 600g (21 ons) şeker Çiçeklerdeki tüm yeşillikleri çıkarın, sadece bunları koruyarak rüya gibi mor çiçekler.

Onları bir seramik kaseye koyun ve benmari yapmak için bir tencerenin üstüne koyun.

Kaseyi ısıtmak için aşağıdaki tavada su kaynatın ve ardından 300 ml çiçeklerin üzerine su.

Onları bir gece demlenmeye bırakın.

Ertesi gün menekşe suyunu süzün ve benmariye dönün.

Kaynama sıcaklığına kadar tekrar ısıtın ve şekeri ekleyin.

Sık sık karıştırarak şurubun yaklaşık 15 dakika kalınlaşmasına izin verin.

Sterilize kavanozlarda saklayın.

Suda seyrelterek uykusuzluk ilacı olarak kullanın veya sade olarak dondurma ve keklerin üzerine kullanın.

Machine Translated by Google

Dinlendirici Uyku Masaj Yağ ı

100 ml (4 fl oz) Bitkisel yağ 3 damla

Lavanta yağ ı 1 damla Mercanköş k

yağ ı Her gün uykuya yardımcı olması

iç in kullanın.

Son olarak, kendi duygularınızı yatış tırmak veya evinizdeki diğ er insanları rahatlatmak iç in hayal gücünüzü kullanın. İ ş te hoş unuza gidebilecek birkaç kombinasyon

kullanmak.

Gevş eme

Sardunya, lavanta, papatya Öfke Gülü,

sardunya Sinirler Biberiye, Kayısı,

mandalina Romance Gül, yasemin.

Machine Translated by Google

# Çözüm

Bu yüzden, bu son sayfanın yolunu bulduysanız, bunu bir iltifat olarak kabul edeceğim! Umarım bu küçük toplayıcı geziden keyif almışsınızdır. Kim bilir belki bir gün yollarımız yosunlu bir ormanda, ikisi de aynı meyveleri yakalamaya çalışırken kesişir!

Bitki tıbbı büyüleyici bir konudur, en azından her gün yeni bir şey öğrendiğimiz gerçeğinden dolayı; yeni bir reçete, genellikle yeni bir kısıtlayıcı mevzuat, hatta dünyamıza saldıran duyulmamış bir hastalık, doğa böyle yaratır ve yok eder.

Yani şimdi sadece bilgeliği değil, aynı zamanda bir sorumluluk da taşıyorsun. bu değerli krallığı koru ve koru. Lütfen, kendin için biraz hazine yetiştir. İster pencere kenarındaki bir saksı fesleğen, ister bahçenin dibindeki o sefil ısırgan otu olsun, biraz geri verdiğinizden emin olun.

Minnettarlığım açısından, bu kitabın araştırmasına çok şey katan birkaç yazara kendi adıma teşekkür etmek istiyorum. Pierre Jean Cousin ve harika kitabı Food is Medicine, Carol Vorderman ve ikonik 28 günlük Detox, Dr Jean Valnet-Pratik Aromaterapi, Jill Bruce – The Garden of Eden ve Fiona Summers –Introduction to Aromatherapy. Bu insanların çalışmaları benim kendi görüşlerimi ve gelecek nesillere aktaracak bitkilere duyduğum sevgiyi şekillendirdi.

Acaba torunlarımıza ilaç nasıl gelecek merak ediyorum. O zamana kadar antibiyotiklerin herhangi bir gücü olacak mı ve AIDS tedavi edilecek mi? İlaçları sentetik olarak mı üretilecek yoksa kompost yığını tarafından doğal olarak tohumlanmış olabilir mi?

Kim bilir belki de görecek kadar uzun yaşarız. Umarım.

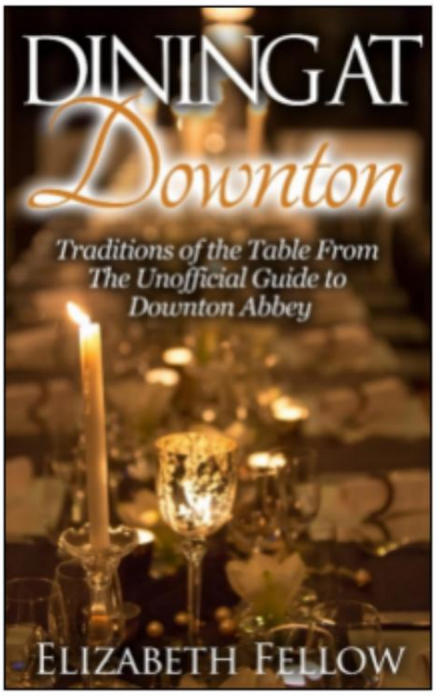
Yaratıcı olun, sağlıklı olun ama en önemlisi sevgili okuyucu, bitkilerinizi mutlu ve huzurlu yaşa.

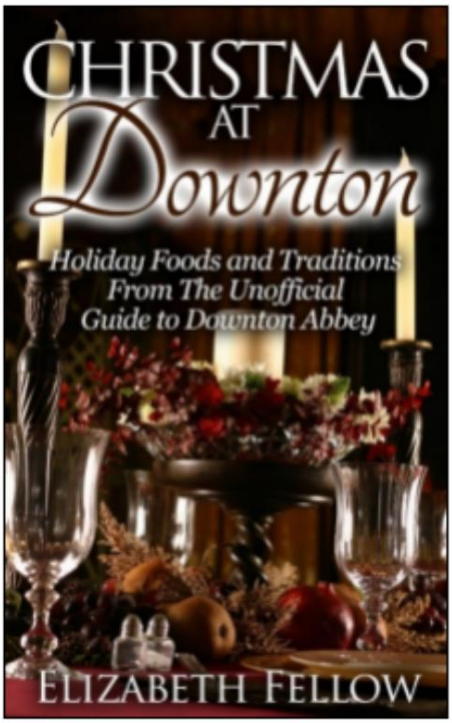
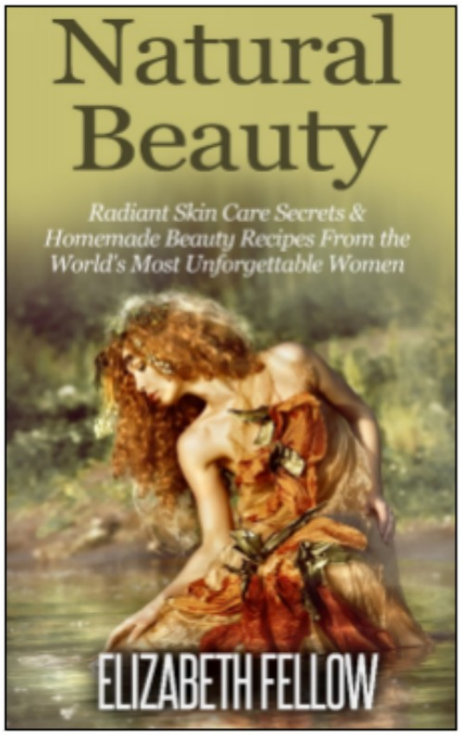
Umarım iyisindir.

Elizabeth Üyesi

Machine Translated by Google

Elizabeth Fellow'un bu diğ er kitaplarına göz atın!!!






Machine Translated by Google